

Для когнітивного уникання застосовуйте дитяче керівництво і підкресліть важливість написання листів про подію або її малювання як послідовну розповідь. Як завжди, слідуйте з групою, як це інтегрується у будь-які місцеві техніки допомоги.

Домашнє завдання

Усі групи мають виконати запропоновані домашні завдання. Слухачі мусять розуміти, що це необхідно для якнайповнішого та ефективного опрацювання навичок. Попросіть групу задуматися про доречні додаткові вправи для домашніх завдань.

Батьківська група

Батьківська група є важливим компонентом впливу на дітей, тому що:

1. Батьки можуть допомогти дітям опрацювати домашні завдання;
2. Батьки можуть застосовувати стратегії самопомоги, щоб дбати про свої власні потреби, завдяки чому вони перебуватимуть у кращому становищі і будуть здатні допомогти дітям.

Дізнайтеся, як члени вашої групи ставляться до батьків. Різні професійні групи можуть мати різне ставлення до ролі батьків загалом. Ви маєте спробувати протистояти будь-яким намаганням з боку вашої групи звинувачувати батьків. Дізнайтеся, яку роль батьки як група грали дотепер у допомозі школі, дітям або у програмі відновлення загалом. Якщо ви працюєте з учителями, знайдіть приклади встановлених зв'язків школа — дім.

Групи батьків мають низку цілей: психоедукація батьків, щоб допомогти їм дбати про дітей, щоб допомогти їм дбати про себе і щоб «мобілізувати» своїх батьків діяти як громада від імені дітей. Запитайте групу, як вони будуть робити це. Після завершення розділу про дитячі групи стажисти будуть готові адаптуватися до батьківських груп, можливо, більше, ніж до дитячих. Іноді, на цьому треба наголосити слухачам, батьки є їхніми союзниками в допомозі дітям, і їм не потрібно читати лекції або говорити з ними.

Наголосіть, що батьки отримують користь від інформації, яка допоможе їм зрозуміти реакції своїх дітей. Ймовірно, найкраще навчати батьків у тому ж інтерактивному ключі, як і стажерів; керівні принципи для цієї роботи містяться в записках для батьківських груп.

Також скажіть, що, ймовірно, батьків варто буде переконати в необхідності емоційно сприятливого середовища вдома, де діти почуватимуться захищеними, зможуть висловлювати емоції та матимуть можливості зробити це. Ідеї для цього містяться в записках для батьківських груп, і ви можете попрактикувати деякі з цих вправ у вашій групі стажерів. Якщо є потреба, дозвольте переосмислити це на практичному досвіді в групі.

Наприклад, обговоріть з групою, чому діти можуть не хотіти говорити про власний травматичний досвід. Причини можуть бути такі:

- Це занадто болісно;
- Їм не вистачає слів чи понять, щоб висловити те, що вони відчують всередині;
- Почуття і емоції суперечливі;
- Вони відчують провину і збентеження;
- Бояться, що їх не почують;
- Вони бояться втратити контроль;
- Їм потрібний час для зміцнення довіри;
- Вони не відчують потреби говорити або відчують, що вони говорили вже достатньо;
- Вони розмовляють з іншими.

Перерахуйте переваги обговорення травматичного досвіду (дивись інформацію для батьківської групи):

- Отримання переживань у відкритий доступ;

- Дитина може зрозуміти досвід краще;
- Знімає напругу дитини;
- Дитина відчувається краще;
- Проговорювання змушує дитину легше забути травматичні події;
- Дитина може сама почати дистанціюватися від травматичних спогадів;
- Дитина може отримати інший погляд на речі;
- Дитина може почути, що її почуття нормальні, і вона не божеволіє.

Обговоріть зі стажерами, що необхідно дитині, аби почати вільно висловлюватися. Це можуть бути відчуття довіри, безпеки, прийняття з боку тренерів.

Наголосіть на важливості того, що батьки травмованої дитини мають добре дбати про свої емоційні потреби. Наголосіть також на важливості розуміння батьками навичок дітей, яким їх навчать під час роботи в групі.

Запитайте групу, яким чином можливо забезпечити постійну підтримку батьків для допомоги своїм дітям (і поверніться до цього питання пізніше, наприкінці заняття, при складанні конкретного плану і розкладу занять із дітьми та батьками).

Керівники груп: попередження емоційного вигорання

Перш ніж закінчити цей тренінг, слухачі мають знати, що вони теж мусять дбати про свої власні потреби. Стажисти отримають досвід методів самопомоги в процесі навчання, і варто їх заохочувати, щоб вони застосовували їх щодо себе.

Зокрема, слухачів варто повідомити про можливість професійного виснаження. Або під час закінчення навчання в груповій дискусії, або в невеликих групах запитайте слухачів, які труднощі можуть виникнути, якщо вони не звертатимуть уваги на свій стан і не дбати-муть про себе належним чином. Перелік може бути такий:

- Втрата інтересу до роботи;
- Депресія та деморалізація;
- Знесиленість;
- Втрата сенсу;
- Нудьга;
- Збільшення часу роботи, проте виконання її автоматично;
- Брак відпочинку;
- Фізичні недомагання (різноманітні болі, нудота, головний біль);
- Порушення сну;
- Вживання психоактивних речовин (можуть пити й курити більше, ніж зазвичай).

Наслідки цього є дуже серйозні, адже емоційно виснажена людина не в змозі бути ресурсом для того, кому вона намагається надати допомогу. Стажисти зобов'язані заради себе і своєї спільноти дбати передовсім про себе. Як вони можуть зробити це? Знову ж таки, обговоріть це безпосередньо з учасниками:

- Змінити ставлення до роботи:
 - визнати, що вони не можуть робити все;
 - визнати, що вони не є незамінними;
 - визнати, що вони не відповідальні за все.
- Ділити або змінювати свої навантаження;
- Запланувати час для відпочинку і релаксації;
- Довіритися кому-небудь, знайти з ким поговорити;
- Дозволити собі насолоджуватися буденними подіями;
- Планувати час з родиною, друзями — і дотримуватися цього плану;
- Добре харчуватися;
- Виконувати фізичні вправи;

- Організувати належну підтримку і нагляд за своєю роботою.

Група може запланувати організацію професійної або супервізійної підтримки в майбутньому.

Реалізація

Аби навчання керівників було ефективним, конкретний план дій треба скласти вже зараз. Він повністю залежатиме від місцевої ситуації: кількості шкіл і дітей, які буде залучено до програми, кількості доступних місцевих тренерів та керівників груп, інших поточних програм для дітей, наявності ресурсів або стимулів, а також того, наскільки безпечною є ситуація навколо.

Група майбутніх керівників має обговорити якомога детальніше такі питання: як розпочати роботу груп, як інформувати відповідних людей (органи влади, школи, батьки і т.п.), хто має працювати в парах, які школи або групи вони будуть залучати до співпраці. Графік треба погодити і видрукувати. Вже зараз треба чітко визначити тих, хто буде керівниками певних груп, та включити відповідну інформацію в плановий розклад роботи.

Як група збирається відслідковувати і підтримувати свою діяльність? Чи можна налаштувати звичайний нагляд або групи підтримки для керівників? Група може вирішити продовжити програму, наприклад, організувавши додаткові групи підтримки для батьків, або через розширення діяльності в школах. Це можна зробити з іншими програмами для дітей.

Оцінку також треба обговорити і запланувати зараз.